감사와 자비로 물드는 오늘을 살아가길

지금 이 세계戒

⑥ 상실의 시대를 넘어



해당 삽화는 생성형 AI를 통해 제작했습니다.

우리는 지금 무엇이든 풍족하고, 원하는 것을 손쉽게 구할 수 있으며, 알아보려는 것을 바로 확인할 수 있는 시대를 살고 있다. 어쩌면 대한민국이 어렵던 시절에 가장 꿈꾸던 모습이 지금 이 하루의 모습일지도 모른다. 모든 것이 부족하고 구하기 어렵던 그 시절에는 짜장면 한 그릇, 치킨 한 마리도 정말 귀한 음식이었다. 졸업식이나 기념일 정도가 돼야 가족 모두가 큰맘을 먹고 외식한다는 들뜬 기분으로 짜장면 한 그릇을 참 행복하게 먹었었다. 어쩌면 부족했기에 귀한 것을 알고 소중하게 여길 줄 알았던 시절이지 않았나 싶다. 그에 비해 지금은 외식이라는 표현도 진부하게 느껴질 정도로 먹고사는 일은 더 이상 우리의 일대사가 아니게 됐다.

의식주가 풍요로워진 이 시대에 오히려 과거에는 없었던 부족함이 이제 우리를 덮쳐오고 있다. 바로 마음과 사람이 부족해지고 있는 시대가 된 것이다. 우리나라 국민들은 참 부지런하고 매사에 성실하다. 누구보다 일찍 일어나 누구보다 열심히 일하고, 누구보다 희생하며 하루를 살아간다. 힘들던 시기에는 당장의 먹고사는 문제로 이런 일상과 자기의 일을 당연하게 여기고 문제시할 겨를도 없었다. 그러나 풍족해지고 여유로워진 지금은 이런 일상과 자신을 되돌아보고 확인할 수 있게 됐다. '나'라는 존재에 관해 깊게 사유하고 확인한다는 것은 분명 좋은 모습이지만, 그런 '나'를 돌볼 겨를 없이 찾아온 이런 삶은 오히려 '나'로 인해 '나'를 잃어버리게 한다.

하루하루 성실하게 출근해 회사에서 주어진 자기의 일을 하고 저녁이 되어 집으로 되돌아와 휴식을 갖는다. 학생들도 매일 같이 학교에 가서 교육의 의무를 다하고 시험을 준비하며 그 학창 시절을 보낸다. 지극히 당연한 일상이고 삶이다. 그러나 지금은 이런 모습이 어쩌면 당연해서는 안 되는 것일지도 모른다. 모두가 똑같은 궤적에서 일상을 보내고, 그 속에서 똑같지 않으려고 노력한다. 그러나 그 노력은 결국 같은 궤적 안에서 자신을 드러내야 하기에 일상이 아닌 경쟁이 되어 되돌아오고 있다. 무한경쟁 시대, 능력주의, 물질만능 시대 등 이 시대를 대표하는 이런 표현에서도 우리가 지금 어떤 삶을 살아가고 있는지를 알 수 있다.

그러다 보니 과거에는 들어보기도 힘들었던 우울증, 공황장애 등의 정신 관련 문제로 힘들어하는 사람들이 점차 늘어나고 있다. 사회와 학교에서는 당연한 그 일을 자기의 일로 여기며 성실히 해나간다. 그러나 자신의 내면, 즉 마음에서는 과연 이 일이 당연한 건지 스스로에게 묻지만, 그 답을 찾을 수가 없기에 휴식을 취해야 할 집에 돌아오면 누구에게 말할 수도 없는 우울감이 밀려오는 것이다. 우울증이 무서운 이유가 사람들과 함께 있을 때는 그 증세를 알기 어렵지만, 정작 가장 도움이 필요한 혼자 있을 때 우울감이 쓰나미와 같이 몰려온다는 것이다. 누구에게 도움을 청할 수도 없이 자기의 마음을 잠식해 버리기 때문이다. 게다가 최근에는 고기능 우울증이라고 해서, 단순한 우울증세를 넘어 경쟁과 성적에 의해 자신을 부정하고 삶에 대해 무서운 생각을 하는 문제로까지 확대되고 있다.

우리나라는 미디어 강국이다. 국민 대부분이 스마트폰을 사용하고 있고, 전 연령대가 SNS와 인터넷을 큰 문제 없이 사용하는 나라다. 이런 미디어에 관한 적응력이 우리나라의 발전에 큰 초석이 된 건 분명하다. 그러나 정작 그 누구도 SNS와 인터넷의 올바른 사용법을 배워본 적이 없다. "뭐 배울 게 있나? 그냥 쓰다가 보면 익숙해지는 거지"라고 반문할 수도 있지만, 사람과 사람이 보이지 않는 환경에서 관계를 맺는 온라인의 세상에 그 올바른 사용법을 모른다면 사람이 아닌 존재가 되어 사람답지 못한 행동을 할 수 있기 때문이다. 그리고 불특정 다수의 수많은 사람들과 관계를 맺고 자신의 일상을 영위하는 SNS의 세상에서 자신을 내세우고 증명하기 위해 많은 사람들이 무리한 삶을 살고 있다. 그래서 조금이라도 사람들로부터 외면을 받거나 인기가 줄어들면 급격하게 사람과의 관계에 두려움을 갖고 사람들 앞에 나서지 못하는 공황장애에 빠지게 된다.

> **의식주 풍요 속 과거 없던 부족함 생겨**
> **'나' 돌볼 여유 없는 삶이 마음의 문제로**
>
> **물질 만족, 더 크고 비싼 소유로 채워져**
> **물질 통해 자기 삶 찾으려 해서는 안 돼**
>
> **선택과 인연 속에서 참된 나로 살아가야**
> **본분 다하고 감사하며 나답게 살면 행복**

공황장애는 어쩌면 새로운 이 시대에 가장 무서운 병일지도 모른다. 사람이 사람과 어우러져 사람 사는 이야기를 나누며 함께 살아가야 하는데, 이 모든 것을 할 수 없는 상태에 떨어지는 것이기 때문이다. 그런데 아이러니하게 이 공황장애가 사람을 직접 만나 겪게 되는 것이 아니라, 인터넷이라는 온라인 세상에서 아이디 속의 사람들에 의해 겪게 된다는 것이다. 오프라인의 사회가 아니고, 실제로 만나 인연을 쌓은 사람에 의해서가 아니기에 치료가 상당히 어렵다. 그럼에도 이 증세가 좋아지기 위해서는 반드시 다시 오프라인의 세상 밖으로 나와 사람들 사이에서 부대끼며 지내야 자신의 사람다운 삶을 되찾을 수 있다.

이처럼 우리는 지금 이 시대에 물질적 풍요를 이루었으나, 정작 가장 중요한 걸 잃어가고 있다. 물질을 통한 만족은 더 크고 비싼 물질에 의해서만 가능하다. 마치 부처님께서 고행을 통한 수행은 더 큰 고통이 따르는 고행만을 찾을 뿐이라며 과감히 고행을 포기하셨던 것과 같다. 이제 물질을 통해 자기의 삶을 찾으려 해서는 안 된다. 우리는 그 자체로 존귀하고 소중한 존재이기 때문이다. 그리고 그 소중함은 오늘 하루를 나의 마음으로 살아가는 자신에 의해 빛나게 된다.

불교는 고정돼 있고 변하지 않는 '나[我]'라는 존재는 없다는 '무아(無我)'를 설한다. 지금까지 나를 발견하고 나로 살아야 이런 우울증과 공황장애를 겪지 않는다고 했으면서 이제 와서 무슨 말을 하는 것인가 싶기도 할 것이다. 이 무아의 가르침은 하나의 존재로서의 자신을 부정하는 것이다. 왜냐하면 '나'라는 존재를 하나로 설명할 수 있을까? 예를 들어 '법장'이라는 출가자도 태어날 때부터 법장이고 출가자였던 것은 아니다. 한 집안에서 태어나 어떤 삶을 살아왔지만, 도중에 발심하여 출가를 선택했고, 해인사를 선택해 수행했으며, 유학을 선택해 교학을 닦았고, 이제 포교를 선택해 대중들과 부처님의 가르침으로 소통하고 있다. 어디에도 태어날 때부터 주어진 하나의 '나'는 찾아볼 수 없다. 모든 것이 자신이 선택해 그 삶을 살았고, 그 선택 속에 여러 인연을 만나 더불어 살아가며 이 시절의 '나'로서 사는 것이다. 이것이 바로 '진아(眞我)'의 가르침이다. 참된 나를 인연과 선택 속에서 만들고 찾아 살아가야 한다.

〈범망경〉 제35경계인 '불발원계(不發願戒)'에서는 "항상 모든 일에 서원을 일으키고, 부모와 스승과 삼보에 효순해야 한다. 좋은 스승과 도반과 선지식 만나기를 발원하고…여법하게 수행되기를 바라며, 부처님의 계율을 굳게 지켜 차라리 목숨을 잃을지언정 한순간도 마음에서 떠나게 하지 않아야 한다. 만약 어떤 보살이든 이러한 서원을 일으키지 않는다면 경구죄를 범하느니라"라고 설한다.

즉, 일상을 살아가며 누군가를 좇거나 누구보다 잘하려는 삶을 사는 것이 아니라, 자신이 할 바를 서원으로 세워 하루를 살고, 그 속에서 주변의 소중한 인연에 감사할 줄 알아야 한다. 그리고 그런 삶 속에서 자신이 해야 할 일과 해서는 안 되는 일을 잘 다스려 여법하게 하루하루 나답게 살아야 한다는 것이다. 우리의 도처에 행복이 기다리고 있다. 특별하려 하고 증명받으려 한다면, 도리어 행복은 경쟁 상대가 되어 나의 내면에서 병이 돼 버리고 만다.

사람의 삶은 어쩌면 끝없는 자신에 대한 탐구와 확인일지도 모른다. 그러나 사람이라는 존재는 필연적으로 사회를 구성하고 그 속에서 다른 사람들과 함께 살아가야 한다는 것을 잊어서는 안 된다. 지금의 우리를 나타내는 '인간(人間)', '호모사피엔스(Homo sapiens)'라는 표현 속에도 사람과 함께 살아가야 한다는 걸 나타낸다.

일상에 필요한 모든 것이 풍족해진 지금 이 시대의 삶에 이제 나를 통해 사람들과 함께 살아갈 것을 사유해야 한다. '부모와 스승과 삼보에 효순하고, 좋은 스승과 도반과 선지식 만나기를 발원'해야 한다는 〈범망경〉의 계목과 같이, 사람과 함께 오늘을 살며 마음을 풍족하게 하여 상실과 우울이 아닌 감사와 자비가 넘치는 나의 하루를 살아가자.



법장 스님
조계종 교육아사리

부처님오신날 봉축 시즌 추천도서

묘선, 관음이 되다

경완 스님 지음

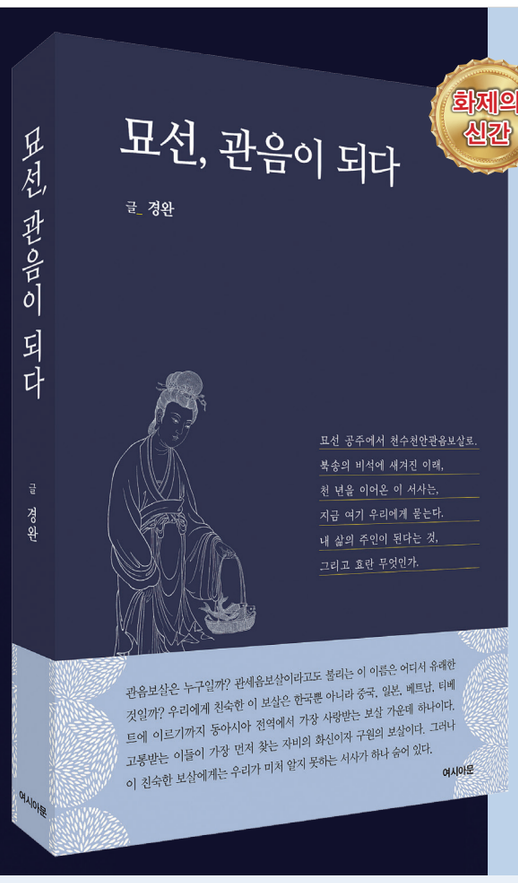
천 년이 서사,관음이 된 한 공주의 이야기

우리가 절에서 마주하는 관음보살상 뒤에는
천 년 전 한 공주의 이야기가 숨 쉬고 있다.

혼인을 거부하고 수행의 길을 택한 묘선.
자신을 죽이려 한 아버지를 위해
눈과 손을 내어준 극한의 자비.
그녀는 마침내 천수천안(千手千眼) 관세음보살이 되었다.

「묘선, 관음이 되다」는
관음보살 여성화의 기원을 추적한
국내 최초의 본격 연구서입니다.





왜 관음보살은 여성의 모습이 되었을까?

동아시아 관음신앙의 뿌리를 추적한
국내 최초 '묘선 공주' 본격 연구서

- ✓ 「향산대비보살전」 비문 국내 최초 완역 수록
- ✓ 묘선 서사를 본격적으로 다룬 최초의 한국어 단행본
- ✓ 동국대 불교학술원 원장 정묵 스님 추천
- ✓ 대한불교조계종 중앙종회 의장 주경 스님 추천

"우리가 절에서 마주하는 관음보살상 뒤에는
천 년 전 중국 항산에서 시작된 한 공주의 이야기가
숨 쉬고 있다"
_ 정묵 스님 (동국대 불교학술원 원장)

"묘선 서사의 깊은 울림을 오늘의 독자에게 전해주는
소중한 연구 성과다"
_ 주경 스님 (대한불교조계종 중앙종회 의장)

이 책의 다섯 가지 포인트

❶ 관음보살 여성화의 서사적 변용을 추적하다
❷ 묘선 서사를 빚어낸 세 갈래 뿌리를 풀다
❸ 여성, 구원의 대상에서 수행의 주체로
❹ 효(孝)와 출가, 두 가치의 화쟁(和諍)을 읽다
❺ 「향산대비보살전」 비문을 국내 최초로 완역하다

책 정보

저 자 경완 스님
규 격 변형국판(148*210)
발행일 2026년 5월 15일
페이지 296쪽 | 값 18,000원 | 출판사 여시아문
ISBN: 978-89-87067-53-7 (03220)

구입 문의 여시아문 ☎ 02-732-1520 www.mahamall.co.kr

관음의 자비가 당신의 삶에 함께 하기를 기원합니다.